



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Introduction

Cette nouvelle édition de votre newsletter vous expose un petit bilan de l'été écoulé et voudrait vous présenter le programme de la fin de saison qui déjà se profile.

Nous vous rappelons que, surtout, c'est vous en tant que membres qui faites vivre le club par vos participations aux randonnées et autres manifestations.

La rubrique « Nos membres vous racontent » vous permet dorénavant de partager une expérience, un projet, ... N'hésitez donc pas à nous en faire part à l'adresse secretariat.ccweyler@gmail.com

Bonne lecture à tous.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Sommaire

- *Rappel Sécurité*
- *Circuits*
- *Compte-rendu du voyage à Briançon*
- *Hommage à Firmin Mathay*
- *Membres*
- *Nos membres vous racontent : Marc Vandemeulebroeke*
- *Nouveaux Equipements*
- *Présidence et Conseil d'Administration*
- *Agenda*
- *Nos sponsors*



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Rappel Sécurité

Certains d'entre nous ont été victimes de chutes ces derniers mois, avec des conséquences plus ou moins graves.

C'est l'occasion de vous rappeler une fois de plus que la pratique du cyclisme tant sur route qu'en VTT peut se révéler dangereuse et ceci même si nous faisons nous-mêmes preuve de la plus grande prudence car des circonstances diverses extérieures peuvent être à l'origine d'accidents.

Soulignons aussi l'importance, après le moindre incident, de consulter un médecin qui pourra détecter une lésion et vous procurer les soins appropriés, ainsi que son vélociste qui vous rassurera quant à l'existence d'un dommage mécanique ou autre sur votre vélo.

Un bon conseil : restons vigilants pour nous et nos amis.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Circuits

Notre catalogue continue de s'étoffer avec de nouveaux circuits route : vous disposez ainsi des traces GPX à télécharger sur vos compteurs équipés en GPS, ainsi que des feuilles de route au format PDF à imprimer.

[Traces GPX](#)

[Feuilles de route PDF](#)

Au programme Route : sorties au départ de Mussy-la-Ville, PromoVélo, Cousteumont, Les Bulles, Sainte-Marie et Habay; mais aussi au départ de Garisart pour La Lorraine Française, La Vallée des 7 Châteaux, les 3 Vallées et Messancy-Vance ...

Au programme VTT : circuits au départ de localités de la région: PromoVélo, Hussigny, Hollange, Les Bulles, Lischert, VTT Urbain d'Arlon, Meix-dvt-Virton, Rodange, Habay et Valansart ...

Retrouvez cet agenda sur:
[Calendrier 2022](#)



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Compte-rendu du séjour à Briançon

Du 17 au 21 Août dernier, notre club se déplaçait à Briançon pour un séjour au cours duquel des cols mythiques pouvaient être montés. Ainsi les pentes du Lautaret, du Galibier, du Granon, de l'Echelle, de l'Izoard et de l'Agnel ont été défiées au cours desquelles des paysages splendides ont pu être contemplés.

Ci-dessous, un petit topo de Laurent que nous remercions encore une fois pour l'organisation sans faille de ces journées.

Notre séjour cyclo bisannuel se tenait cette année à Briançon dans le département français des Hautes Alpes.

23 personnes ont participé au séjour : 12 cyclos du CC Weyler, 4 cyclos du club de Sainte-Marie, 4 cyclos hors club et 3 accompagnantes.

Départ mercredi 17 août à 4h00 de Weyler. Le transport est assuré par Bernard, notre chauffeur Généraltour. Les conditions de route sont optimales, ce qui nous permet d'arriver à Briançon vers 15h30.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Compte-rendu du séjour à Briançon

Nous sommes logés à l'hôtel Sowell Parc Hotel . Après un rapide briefing de l'hôtelier, nous prenons possession de nos chambres et certains cyclos en profitent pour braver le ciel menaçant et gravir des cols à proximité : Echelle ou Granon. Je comprends alors pourquoi cette ascension a été décisive dans le dénouement du Tour de France quelques semaines plus tôt. Le souper se passe à l'hôtel et le buffet tient ses promesses.

Le lendemain, la majorité des cyclos s'attaquent au binôme Lautaret-Galibier et certains courageux au Granon et à l'Echelle dans la foulée... Le temps est menaçant en début de matinée mais pas une goutte de la journée. Les températures sont clémentes et idéales pour gravir des cols.

Vendredi, une dépose en car est effectuée à Guillestre pour gravir le col d'Agnel et/ou la face Sud de l'Izoard. Les paysages de la vallée du Guil et des 2 ascensions sont magnifiques (la fameuse Casse Déserte !). Le trajet à Guillestre permet également aux accompagnants de randonner dans la région (village fortifié de Mont Dauphin).



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Compte-rendu du séjour à Briançon

Le samedi, les cyclos les plus acharnés poursuivent leur chasse aux cols (Izoard face Nord ,...). En fin de journée, les participants se retrouvent à l'heure de l'apéritif au café du coin pour une Tongerlo bien méritée ! La soirée s'achèvera pour les plus assoiffés dans le dernier bistro encore ouvert à Briançon.

Dimanche 21 août, comme à l'aller, le trajet du retour se déroule sans encombre avec arrivée vers 19h30 à Weyler.

Merci à tous les participants pour leur bonne humeur, les bons moments partagés dans de très bonnes conditions de transport et d'accueil, le tout dans un cadre magnifique et avec une météo au top !

La suite à la prochaine édition ☐



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Hommage à Firmin Mathay

Nous avons appris la triste nouvelle du décès de notre ami Firmin Mathay, survenue le dimanche 21 Août dernier à l'âge de 89 ans. Le CC Weyler présente ses plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Firmin a été pendant plusieurs années une figure emblématique du CC Weyler. Il a animé nos randonnées par ses sprints finaux, ses anecdotes, ses conseils, son expérience et sa bonne humeur. Philippe Tibesar qui le connaissait particulièrement bien, nous retrace sa vie.

L'Amour du Vélo

Oui Firmin Mathay a été vacciné avec un rayon de vélo !

Etant inscrit à l'école de Virton, il fera le trajet Fouches / Virton à vélo, pour lui, le vélo c'était la LIBERTE.

A 17 ans (1950), Firmin prendra une licence de « Débutants » à la Pédale arlonaise. Il se classe régulièrement dans les 10 premiers. Rapidement, un club de supporters verra le jour au café Freimann à Fouches.



Monsieur Firmin MATHAY
19 avril 1933 – 20 août 2022



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Hommage à Firmin Mathay



FAITES CONNAISSANCE AVEC
Firmin MATHAY

C'est un gars particulièrement sympathique et méritant qui fera l'objet de notre chronique de ce jour. Firmin Mathay est né à Fouches le 19 mars 1933 et possède ce que l'on a coutume d'appeler une « bonne carrure ». Etudiant à l'école professionnelle d'Arion, il fit ses premières armes dans le cyclisme en 1950 et ses résultats sont déjà éloquents. Nous le trouvons, en effet : trois fois deuxième, une fois troisième, quatre fois quatrième, six fois cinquième.

L'année 1951 le revoit de nouveau parmi les débutants, où il se classe régulièrement. Voyons plutôt son tableau d'honneur : premier à Bras, deuxième à Awenne, Virton, Saint-Mard, Ethe ; troisième à Martelange, Chenois, Saint-Léger, Messancy ; quatrième à Vaux-lez-Rosières, Tintigny (crevalson), Saint-Mard et Fouches ; cinquième à Paliseul et Martelange. Dans de nombreuses autres courses auxquelles il prit part, des avatars ou ennuis mécaniques l'empêchèrent de se distinguer.

Il participa également au Championnat provincial à Hotton, mais une chute générale, à 1 km. de l'arrivée, lui fit perdre tout espoir et il termina sixième ex aequo.

Il passa chez les amateurs le 26 août 1951, histoire de se mettre un peu dans le bain de ses futurs adversaires. Il termina 14e à Messancy et 7e à Marche (classement général après 2 étapes).

N'ayant encore que 19 ans, il compte rester, cette année entière, chez les amateurs.

Nous l'avons retrouvé, au début de cette saison, animé de l'ardente volonté de se distinguer. Il pense particulièrement au Tour de Belgique des amateurs, course parfaitement dans ses cordes, car il a les qualités d'un routier complet. Pour l'avoir vu à l'œuvre quelques fois déjà depuis le début de saison, nous pouvons écrire que l'ami Firmin a devant lui un brillant avenir. Doué d'une pointe de vitesse finale excellente, il ne compte cependant pas là dessus pour faire sa course et l'allure est loin de tomber lorsqu'il prend le relai d'un peloton.

Nous le suivrons avec plaisir dans les épreuves à venir et nous ne doutons pas que la sorcière, qui semble l'affectionner particulièrement, veuille bien un jour le dédaigner.

Ce jour-là, Mathay connaîtra la victoire que de tout cœur nous lui souhaitons avec ses amis de « La Pédale arlonaise ».

L. LEMAILLEUX.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Hommage à Firmin Mathay

Fin 52, Firmin passa dans la catégorie des Amateurs.

*Il gagne à Luxembourg et Athus et termine régulièrement sur le podium.
Firmin apprend très vite en course, il est très malin et tire souvent son épingle du jeu...*

Août 53, Firmin devient « Indépendant », l'antichambre du Professionnel.

La firme Splendor de Namur proposera un contrat Professionnel à Firmin. Malheureusement, son père, au grand désarroi de ses supporters, n'autorisera pas son fils à faire le grand pas !

Il restera « Indépendants » et de très bons résultats suivront : Il terminera cinquième à St Servais au critérium d'après T de F derrière un certain Rik Van Looy, il se classera dans des courses au Brabant et Liège. Il participa aussi au Tour de Belgique indépendants.

Firmin se trouve en tête de la course du championnat provincial et casse son guidon à l'entame du dernier tour !



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Hommage à Firmin Mathay

1954, Firmin arrêtera la compétition cycliste pour cause de service militaire.

Après deux années de service militaire, Firmin trouvera l'Amour de sa vie : Godlive.

Dorénavant, Firmin devra assumer son rôle de chef de famille plus question de reprendre la compétition.

Vu les aptitudes techniques de Firmin, il trouvera rapidement un travail

Nous retrouvons Firmin, affilié au CC Weyler en 1991, ayant acquis un nouveau statut de « retraité ».

Il aura passé toute sa carrière comme responsable technique et de production à l'usine de panneaux à Heinsch, à la SA De Coene.

19		84	
Ligue Vélocipédique Belge A. V. B. L. - Société Royale 8, Place des Martyrs - Bruxelles Tel. 12.04.55 - 17.78.28 Compte Chèques Postaux 390.00		Belgische Wielrijdersbond V. Z. W. - Koninklijke Maatschappij 8, Place des Martyrs - Brussel Tel. 12.04.55 - 17.78.28 Spatelverlening 390.00	
AFFILIATION ET LICENCE AANSLUITING EN VERGUNNING valable jusqu'au 31 décembre. geldig tot 31 December.			
NOM NOM MATHAY		INDEPENDANT ONAFHANKELIJK	
PRÉNOMS VOORNAAMEN Firmin		N° 641	
RUE ET N° STRAAT EN N° de Lotert 65 28 1933			
LOCALITE GEMEENTE FOUCHES			
NAISSANCE GEBORTE 19 4 1933			
CLUB COULEURS KLEUREN Pédale Arlonnaise			
<small>Cette licence n'est valable que pour autant qu'elle soit accompagnée de la somme d'adhésion délivrée par l'Administration communale. Dit is een licentie welke op aanvraag van de leden van de vereniging wordt afgegeven. Het is niet geldig zolang de leden niet de vereiste som hebben betaald.</small>			



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Hommage à Firmin Mathay

Jeune retraité, Firmin retrouve rapidement les réflexes de compétiteur.

Mission impossible pour Firmin de rester derrière le capitaine de route qui roulait toujours trop lentement pour notre Firmin et ses fameux « sprints », au risque de bousculer ses camarades de randonnée, Firmin devait passer la ligne d'arrivée (imaginaire) le premier.

Toutes les nouveautés adoptées par les grands champions du moment seront testées sur le vélo Merckx de Firmin. Son vélo, un laboratoire ambulante : manivelles spéciales d'une longueur de 195, plateau avant de 55 dents, leviers de changement de vitesses montés dans les embouts du guidon, les rayons ligaturés, etc





CC Weyler – Newsletter Août 2022

Hommage à Firmin Mathay

Ne parlons pas de sa diététique, ses tartines aux oignons, des chips pour équilibrer le manque de sel, le tout rangé dans sa petite sacoche de guidon. Qu'avait-t'il dans son bidon ? Mystère.

Firmin était le boute-en-train du peloton. Toujours souriant et de bonne humeur sur son vélo. Jusqu'à ses 80 ans, Firmin restera fidèle au CC Weyler.

Les anciens du club lui ont rendu un vibrant hommage lors de ses obsèques ce mercredi 24 Août 2022.

Firmin, repose en paix, nous ne t'oublierons jamais

Pour le CC Weyler

Philippe

Président fondateur (1976 – 2016)



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Membres

Le club compte à ce jour 90 membres, dont 1 nouveau nous a rejoints récemment:

- Charles Moreau, 33 ans d'Arlon

Bienvenue à lui ! 😊



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Nos membres nous racontent

Dans cette rubrique, un membre partage une expérience passée ou récente ou bien un projet en relation avec la pratique du vélo. **N'hésitez donc pas à nous transmettre un souvenir ou une anecdote marquante ou à nous exposer votre projet ou défi,...**

Dans cette édition, c'est **Marc Vandemeulebroeke** qui nous explique ci-dessous sa préparation au Championnat du Monde Gran Fondo UCI.

Contexte

L'UCI organise plusieurs championnats du monde dont le plus connu est celui des professionnels emporté par Alaphilippe en 2021. Mais il y en a aussi pour les amateurs (route et gravel) appelés « UCI Granfondo World Championship » par catégories d'âges (tranches de 5 ans) sous format de sélections nationales qui s'affrontent pour le maillot arc en ciel sur circuit fermé à la circulation.

Il n'y a cependant pas de sélectionneurs nationaux pour les amateurs qui doivent, pour se qualifier au sein de leurs équipes nationales, réussir un bon résultat sur au moins une des courses parmi la trentaine des UCI Gran Fondo à travers le monde. Ce fut mon cas (2^{ème} dans la catégorie 65-70 ans) au UCI Antalya Gran Fondo du 14 novembre 2021. Donc, me voilà qualifié et membre de la sélection belge pour les championnats du monde amateurs à Trento (IT) le 18 septembre 2022.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Nos membres nous racontent

Et la préparation pour Trento ?

Je suis modestement convaincu par l'entraînement dit « technique » qui privilégie les séances de cadence de pédalage, force /puissance, explosivité et PMA au détriment des kilomètres roulés sans thématique technique et qui ne mènent qu'à un effet « diesel » néfaste. J'ai un Garmin 530 et un capteur de puissance sur mes 2 vélos.

J'alterne donc les séances de technique de pédalage (pousser / tirer par blocs de 5 min), de force (monter des côtes à 50 tours/minute ou en accélération progressive), de PMA (blocs d'intensités fortes sur 30s, 45s, 60 s et 90s à des watts précis), de sprints courts en côte, etc. Et bien sûr aussi des sorties plaisir en y intégrant toujours une petite touche « technique ». Je travaille constamment mes points faibles (gros dénivelé, explosivité). Ma PMA sur 5 minutes (puissance maximale aérobie) est de 320 watts alors que les pros dépassent les 500 watts. Ma Vo2max (la « cylindrée du moteur ») est un modeste 53 ml/mn/kg pour 90 chez les pros). Heureusement j'ai une très bonne endurance naturelle (consommation glucides) qui compense un peu mon « moteur » très moyen. Vu mon âge, je veille à ne pas abuser des efforts violents prolongés tout en bénéficiant d'un rythme cardiaque assez bas (43 puls/minute au repos) pour un maximum à 165 puls. Trois à quatre sorties par semaine.

Séances régulières de gainage surtout abdos. En hiver, c'est home trainer connecté avec au moins un col long par semaine.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Nos membres nous racontent

Diététique raisonnable y compris, pour ce qui me concerne, le régime dit « intermittent fasting » (ne manger qu'entre midi et 20h) et garder un poids de 73kgs environ (en visant les 70 kgs pour le championnat du monde) pour 1m81. Le championnat du monde du 18 septembre est court (87 km) et très pentu (D+ 2218m) avec 2 ascensions du Monte Bondone de 20 km à 6,5%. Donc, exactement ce que je déteste et pile poil dans mes points faibles. Le voyage CCW à Briançon et la Vélomédiane Criquelion du 27 août m'ont aidé dans ma préparation qui est loin d'être parfaite mais en progrès.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Nouveaux équipements

Nous voici arrivés au terme de 4 années d'utilisation de l'équipement actuel, il est donc temps de le renouveler.

Le groupe de travail composé de Jean-Yves, Fabrice et Marc a terminé le projet, les derniers détails sont en cours de discussion avec Vermarc.

Les nouveaux équipements vous seront proposés lors de notre prochaine Assemblée Annuelle qui se tiendra en Novembre.

Nous en profitons pour vous annoncer 2 changements :

- Le comité a décidé de réduire à 3 le nombre de pièces obligatoires : Cuissard – Maillot été – Veste (au choix mi-saison ou hiver);
- l'arrivée d'un nouveau sponsor : GH Interim qui remplacera La Pasta.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Présidence et Conseil d'Administration

Notre Président Jérôme Tibesar a annoncé récemment son intention de quitter ses fonctions au sein du CC Weyler pour des raisons de santé et son désir de se consacrer un peu plus à sa famille. Adressons-lui nos plus vifs remerciements pour l'engagement dont il a fait preuve et son esprit innovant. Souhaitons-lui également de retrouver une excellente santé !

Nous ouvrons donc l'appel aux candidatures pour la Présidence du CC Weyler et de manière plus large au Conseil d'Administration dont le mandat arrive à échéance. Les intéressés peuvent dès à présent se manifester auprès du Secrétariat à l'adresse E-Mail secretariat.ccweyler@gmail.com. Merci d'avance à vous.



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Agenda

Outre nos randonnées, notre agenda est bien chargé en cette fin de saison.

- Dimanche 11 Septembre dès 12.00 heures : BBQ Famille à Garisart
- Fin Octobre : Renouvellement du Conseil d'Administration et du Comité
- Novembre : Souper de fin de saison
- Novembre : Assemblée Annuelle



CC Weyler – Newsletter Août 2022

Nos sponsors

